



# 食育だより

## 6月21日 給食試食会

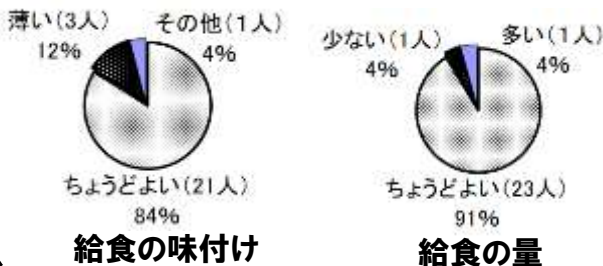
6月21日(火曜日)に、給食試食会が行われました。26名の保護者の方に参加していただきました。ありがとうございました。その際、回答していただいたアンケートを集計しましたので、報告いたします。



### 【当日の献立】

ビビンバ  
豆腐と水菜のスープ  
牛乳  
アップルシャーベット

### 1 試食の感想をお聞かせください。



### 感想を一言...

- とてもおいしかったです。(多数)
- 給食を食べて、家の味付けの濃さを実感しました。
- お汁の味が薄すぎと思いました。
- 栄養バランスも良く、味の濃さもちょうどよかったです。
- 普段の給食中の様子を見ることができてよかったです。
- ごはんに甘味があっておいしかったです。

### 2 給食の様子をご覧になり、お気づきの点がありましたら、お書きください。

- 大きな声を出すこともなく、コロナ対策もしっかりと行っていました。
- 家では食べない野菜を食べていて、すごいと思いました。
- ルールやマナーも教えてくれて、毎日身につけているのを感じました。
- 黙食だとどんな様子かなと思いましたが、放送委員会のおかげでとても楽しい時間でした。
- 給食着を床で畳んだり、1人で袋に入れるのが大変そうでした、何かいい案があるとよいです。
- 量を自分の体調に合わせて減らしたり増やしたりできるのが、無駄も出なくてよいと思いました。



### 3 お子さんの食生活・健康面でお考えになっていることや気になっていることをお書きください。

- 残さず食べられる量にすること。少しでも野菜を食べるようにしています。
- 朝食が、眠くて量が食べられずいつも困っています。早く起こしてバランスよく食べるようにしたい。
- 好き嫌いをなくしてほしいです。• 野菜が苦手です。困っています。• 嫌いなものを食べなくなってきました。
- 最近は暑くなってきて、熱いごはんやお汁がすすみにくくなってきました。
- 朝ごはんを食べる時と食べない時があるので、毎日食べてくれるようになってほしいです。



### 4 その他、ご意見やご要望等がありましたら、ご自由にお書きください。

- 身長や年齢で量が変わるのを初めて知りました。またメニューやアドバイスが欲しいです。
- 給食レシピは子どもがとても喜びなので、給食だよりなどでまた教えてほしいです。
- 調理員さんが作っている動画を見て、毎日あんなに大変なことをしてくれていると思うと感謝でいっぱいです。 • いつも栄養バランスがよくおいしい給食を提供してくださりありがとうございます。



# 当日の様子



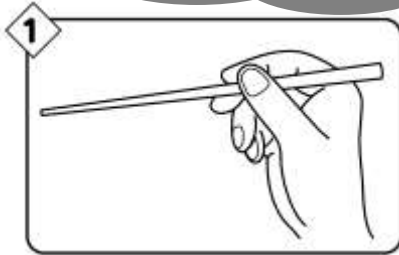
子どもたちは朝からワクワク気分。すばやく準備をして、おいしくいただきました。



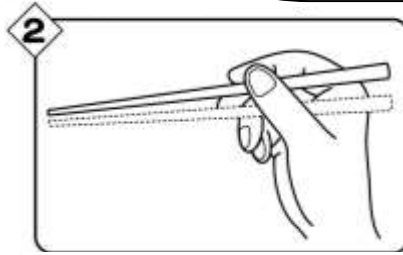
## はしの持ち方 レッスン!

まずは、えんぴつを正しく持てることが大切です。

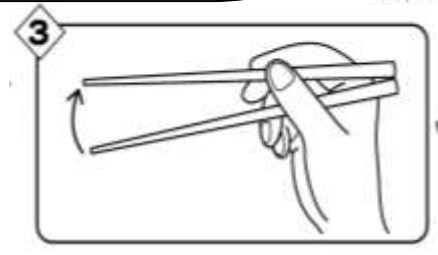
トレーニング箸を使うことも、コツをつかむには、役立ちます。



えんぴつを持つように、1本を持つ。



点線の部分に、もう1本を入れる。(親指の付け根と薬指の先ではさむ。)



上のはしだけ動かす。

### ☆カントリーサラダ☆ 4人分

大根を使った人気のサラダです。はしのトレーニングにもどうぞ。



| 材料          | 分量              | 作り方  |
|-------------|-----------------|--|
| 大根          | 120g            | ① 材料はすべて1センチの角切りにする。<br>② 大根・キャベツはさっとゆでて水で冷やす。(電子レンジでも可)<br>③ ボールに●の調味料を入れてよく混ぜ、①と②の材料を入れて混ぜたらできあがり。<br>※ハムは薄切りでもかまいません。 |
| キャベツ        | 1/8玉            |  |
| きゅうり        | 1本              |  |
| ハム          | 1枚(1センチの厚み)     |  |
| ●酢 / ●レモン汁  | ●小さじ2 / ●小さじ1   |  |
| ●黒こしょう / ●塩 | ●少々 / ●ひとつまみ    |  |
| ●砂糖 / ●サラダ油 | ●小さじ1/2 / ●小さじ2 |  |